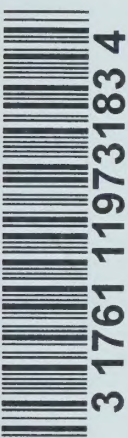
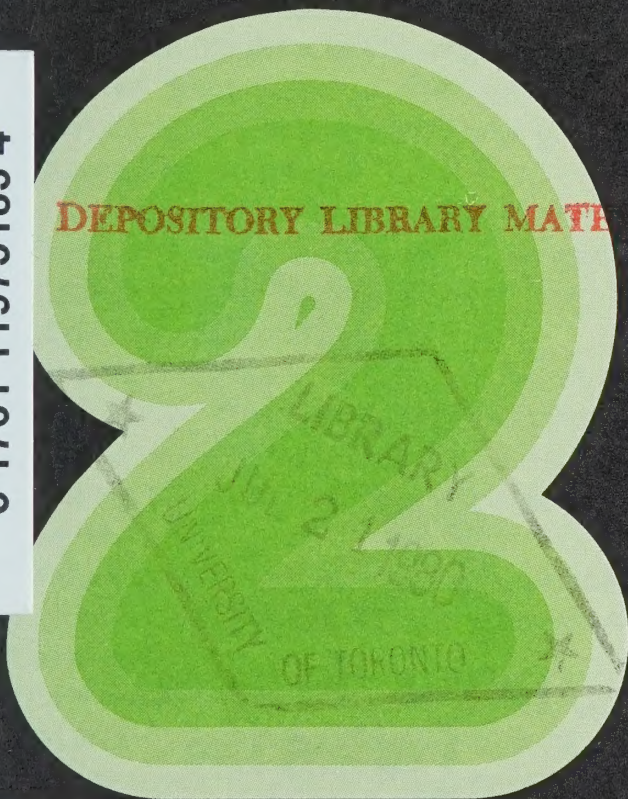


Progrex 5

Programme récompenses
Carnet de pointage



DEPOSITORY LIBRARY MATHEMATICS



CA20N
CR
- Z 306



Fitness Ontario En forme



**Profitez
mieux de la vie.
Faites de
l'exercice.**

Vous vous sentez de mieux en mieux

Ainsi, vous avez gagné la récompense du premier niveau. Déjà, vous avez pris goût à la vie active et vous vous sentez probablement beaucoup mieux.

Vous êtes maintenant prêt à aborder le deuxième niveau. Il vous faudra deux fois plus de cercles que pour le premier. Mais dites-vous bien que cela signifie aussi deux fois plus de plaisir pour gagner votre deuxième récompense.

Cette fois, il se peut que vous vouliez choisir d'autres activités physiques. Certaines que vous n'avez peut-être encore jamais essayées. Voici le moment de relever de nouveaux défis.

La présente brochure vous donne de nouveaux conseils et vous en remet d'autres en mémoire. Elle contient naturellement aussi de nouvelles feuilles de pointage et une formule de demande de récompense.

Avant d'entreprendre les activités du deuxième niveau, n'oubliez pas de reporter dans la présente brochure le temps noté sur la fiche de pointage. Ce sont autant de points que vous avez gagnés. Donc, si vous êtes prêt, commencez dès aujourd'hui à mériter d'autres points pour le deuxième niveau.

Voici comment est noté le deuxième niveau

Vous remarquerez que la présente brochure contient la même liste d'activités que celle du premier niveau. La seule différence réside dans le nombre de cercles nécessaires pour obtenir la récompense.

Premier niveau	100 cercles
Deuxième niveau	200 cercles
Troisième niveau	300 cercles
Quatrième niveau	400 cercles
Cinquième niveau	500 cercles

Une fois que vous aurez rempli les 200 cercles de la feuille de pointage, vous aurez satisfait aux exigences du deuxième niveau de Progrex 5. Envoyez-nous alors la feuille de pointage remplie en même temps que la demande de récompense. Nous vous ferons parvenir votre certificat du deuxième niveau. De plus, nous vous enverrons, au choix, un écusson ou un insigne de la couleur correspondant au niveau. Nous y joindrons naturellement la brochure pour le niveau suivant.

Nous sommes sûrs que vous vous sentirez de mieux en mieux en progressant d'un niveau à l'autre. Lorsque vos amis vous demanderont pourquoi vous profitez mieux de la vie, rendez-leur service: dites-leur que c'est parce que vous faites de l'exercice. Vous pouvez même leur suggérer d'en faire ensemble et de mieux profiter de la vie avec vous.

Ce que vous dit votre cœur

Comme vous le savez, le cœur vous en dit long sur votre état physique. Maintenant que vous avez dépassé le premier niveau, voyez comment se situe votre rythme cardiaque par rapport à ceux des tableaux ci-dessous.

Rythme cardiaque après les exercices (Débutants, 1^{er} niveau)

Âge	Limite inférieure	Limite supérieure	Nombre de pulsations en 10 secondes
20-30	approx. 110 à	150 puls./mn	approx. 18 à 25
31-40	approx. 110 à	138 puls./mn	approx. 18 à 23
41-50	approx. 96 à	126 puls./mn	approx. 16 à 21
51-60	approx. 90 à	114 puls./mn	approx. 15 à 19

Rythme cardiaque après les exercices (exercices réguliers, niveaux 2 à 5)

Âge	Limite inférieure	Limite supérieure	Nombre de pulsations en 10 secondes
20-30	approx. 144 à	174 puls./mn	approx. 24 à 29
31-40	approx. 132 à	162 puls./mn	approx. 22 à 27
41-50	approx. 120 à	150 puls./mn	approx. 20 à 25
51-60	approx. 108 à	138 puls./mn	approx. 18 à 23

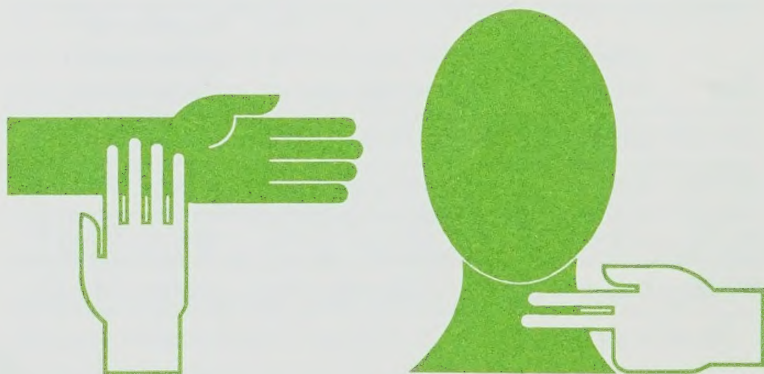
Adoptez un exercice dont le genre, la durée et la vigueur sont assortis au rythme cardiaque convenant à votre groupe d'âge. Si votre rythme cardiaque est moins élevé que celui de la limite inférieure indiquée pour votre âge, c'est que votre activité physique ne demande pas assez d'efforts pour entraîner une amélioration cardio-vasculaire.

Par ailleurs, si le rythme cardiaque dépasse la limite supérieure, l'exercice est trop violent pour vous.

Prise du pouls

Il est bon de prendre votre pouls avant et immédiatement après vos exercices.

Comptez le nombre de pulsations en dix secondes et multipliez par six. Vous aurez le nombre approximatif de pulsations à la minute (puls./mn).



Retour au rythme cardiaque normal

Une ou deux fois par semaine, vous voudrez sans doute noter comment votre rythme cardiaque revient à la normale après vos exercices d'endurance. Pour ce faire, prenez votre pouls avant l'exercice et immédiatement après. Ensuite, prenez votre pouls à intervalles de 2 minutes, soit 4, 6 et 8 minutes après l'exercice. Comparez le nombre de pulsations ainsi obtenu à ces divers intervalles. Voyez comment le coeur revient à son rythme normal. On considère généralement que si le rythme cardiaque descend au-dessous de 120 dans les 2 minutes suivant un exercice vigoureux, c'est qu'on a atteint une bonne forme cardio-vasculaire.

Forme physique et nutrition

Si vous vous en souvenez bien, dans la brochure du premier niveau, nous disions que 3,500 calories en trop provoquent une augmentation de poids (en graisse) d'une livre. Si vous prenez 100 calories par jour de plus que vous n'en brûlez grâce à l'exercice physique, vous pourrez avoir pris 4,5 kg (10 livres) à la fin de l'année.

Voyons comment il est possible d'équilibrer votre "budget calorique" et votre activité physique avec un régime alimentaire approprié.

Supposons que vous absorbiez 500 calories par jour de plus que vous n'en brûlez, soit 3,500 calories par semaine. Si vous pesez 74 kg (164 livres), vous pouvez brûler 499 calories en pelletant de la neige pendant une heure, ou 377 calories en jardinant.

Vous pouvez brûler autant de calories qu'en contient 0.30 l (10 oz) de boisson gazeuse (105 calories) en marchant pendant 20 minutes, roulant à bicyclette pendant 13 minutes, nageant pendant 9 minutes ou courant pendant 5 minutes.

Vous serez surpris de constater combien il est facile d'équilibrer votre budget calorique.

Calories

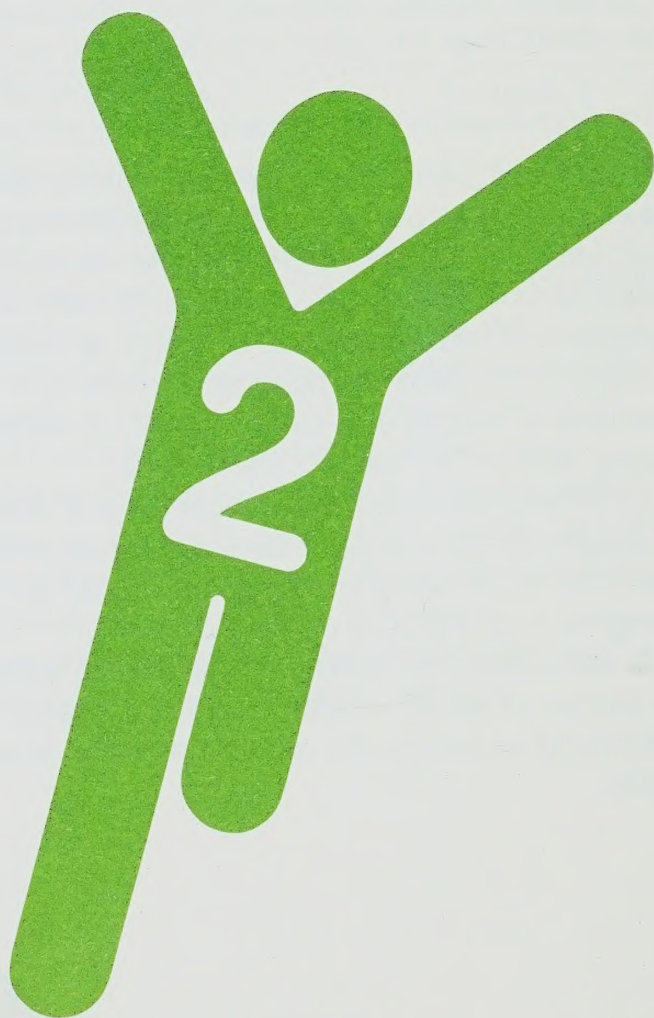
Exigences quotidiennes approximatives
pour des personnes normalement actives

ÂGE	HOMMES (70 kg / 155 lb)	FEMMES (58 kg / 128 lb)
25	2,900 kcal	2,100 kcal
45	2,600 kcal	1,900 kcal
65	2,200 kcal	1,600 kcal

Tout exercice physique entraîne une dépense de calories. Par exemple, la marche rapide provoque l'élimination de 5.2 calories à la minute. Toutefois, en faisant alterner un peu de course avec la marche, la dépense montera à environ 10 calories à la minute. Le cyclisme entraîne une dépense d'environ 8.2 calories à la minute, et la natation, pour un nageur moyen, environ 11.2 calories à la minute.

Le tableau des activités des pages 14 à 17 indique le nombre de calories dépensées pour chacun des exercices et par catégories de poids (prenez la catégorie la plus proche de votre poids).

Si vous désirez en savoir davantage sur la nutrition, les calories et les activités physiques, écrivez ou téléphonez au bureau des services de santé de votre région.



Échauffement et refroidissement progressifs

Comme vous le savez, une petite mise en train pratiquée avant vos exercices vous aidera à en tirer meilleur parti. Cette mise en train est bénéfique en elle-même, aussi n'oubliez pas de l'inscrire sur votre feuille de pointage avec la mention (MT).



Rotation de la tête

Tourner lentement la tête de façon à décrire un cercle complet, dans un sens, puis dans l'autre.



Rotation des bras

Se tenir debout, les pieds écartés. Faire des cercles complets avec les bras, devant le corps, dans un sens, puis dans l'autre.



Rotation du tronc

Se tenir debout, les jambes écartées à l'aplomb des épaules et les bras étendus en croix; faire pivoter le tronc d'un côté et de l'autre en suivant des yeux la main correspondant au sens de rotation. Éviter de faire une rotation violente.



Rotation des hanches

Debout; les jambes écartées, décrire un cercle lentement avec les hanches; dans un sens, puis dans l'autre.



Balancement des bras et des jambes

Se tenir sur une jambe en s'appuyant sur une main. Balancer le bras libre et la jambe du côté opposé dans des directions opposées. Faire le même exercice avec l'autre bras et l'autre jambe.



Tractions au sol

Se coucher à plat ventre. Placer les mains sous les épaules, les paumes reposant sur le sol. Pousser jusqu'à ce que les bras soient complètement étendus. Revenir à la position de départ. Répéter. Les débutants peuvent commencer par maintenir les genoux sur le sol. Par la suite, on peut prendre appui sur les orteils en gardant le corps tendu.



Contraction des abdominaux

Se coucher sur le dos, les genoux pliés, la main gauche sous le creux des reins, la paume tournée vers le bas. Presser le dos contre la main en contractant les abdominaux et en rapprochant les muscles fessiers. Expirer.



Redressements

S'asseoir sur le sol, les jambes légèrement pliées et les pieds maintenus en place. Se coucher, puis se redresser. Quand on a acquis suffisamment de force, placer les mains derrière la nuque.



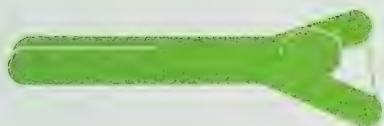
Flexion du dos

S'asseoir les jambes écartées et se pencher lentement vers l'avant avec les mains reposant sur le sol, de façon qu'elles atteignent les pieds, sans forcer l'extension ni "rebondir". Revenir à la position assise.



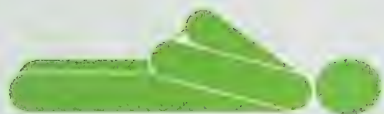
Flexions latérales

Se tenir debout, les jambes écartées à l'aplomb des épaules. Lever les bras au-dessus de la tête et se pencher vers la gauche en s'étirant autant que possible sans que les pieds quittent le plancher. Se pencher lentement vers la droite et abaisser les bras. Répéter 5 fois.



Extension avant

Plier une corde à sauter en deux. S'étendre à plat ventre sur le plancher, les bras étendus en avant et tenir fermement la corde. Sans relever la tête, lever les bras et les maintenir pendant trois secondes. Répéter 5 fois.



Extension vers l'arrière

Plier une corde à sauter en deux. S'étendre à plat ventre sur le plancher. Étendre les bras derrière le dos et tenir fermement la corde. Sans relever la tête, lever les bras aussi haut que possible et les maintenir pendant trois secondes. Répéter 5 fois.

Tableau des activités

Durée équivalant à 1 cercle

POIDS

INDICATIF ACTIVITÉ	kg	45	68	90	113
	lb	100	150	200	250

Dépense en calories correspondant
à une heure d'activité.

5 minutes de...

MT	Mise en train	198	304	404	444
CP	Conditionnement physique (circuit Fartlek)	450	550	640	700
C	Course 8.05 km1h (5 mil/h) ou saut à la corde	450	550	640	700
N	Natation (41.15 mètres/mn-45 vges à la minute)	345	529	713	775

10 minutes de...

BB	Basket-ball (jeu demi-rapide)	400	550	650	675
BL	Ballon-balai (jeu demi-rapide)	350	450	500	520
CA	Canot (entraînement à la compétition)	550	670	740	780
CY	Cyclisme (20.9 km1h-13 mil/h)	424	651	877	952
HG	Hockey sur gazon (gardien)	350	420	470	500
HS	Hockey en salle (avant)	600	740	800	840
CR	La Crosse (avant)	700	900	1,000	1,050
OR	Marche d'orientation (demi-rapide)	400	500	550	580
AV	Aviron (20 coups à la minute)	540	828	1,116	1,212
RU	Rugby	700	900	1,000	1,050
SN	Ski nordique (demi-rapide)	550	630	700	750
SQ	Squash, balle au mur	600	710	760	780
RA	Raquette (demi-rapide)	350	440	480	510

10 minutes de...

N2	Natation (18.28 mètres/mn—20 vges à la minute)	190	291	392	426
HA	Handball	525	625	675	700
WP	Water-polo	600	700	770	810
L	Lutte	700	820	900	950

15 minutes de...

BD	Badminton (jeu demi-rapide)	280	350	400	420
BX	Boxe (entraînement)	450	600	640	670
DA	Danse (artistique, traditionnelle)	250	330	360	380
EQ	Équitation (divers exercices)	400	500	560	590
ES	Escrime (point équivalent à une leçon individuelle)	300	400	530	550
FC	Football canadien, "flag football"	450	540	570	600
GY	Gymnastique	400	500	550	575
H	Hockey sur glace (avants), ringuette	700	900	1,000	1,050
AM	Arts martiaux (judo, karaté, etc.) (demi-rapide)	600	750	820	850
AR	Arbitre (même dépense physique que le jeu, p. ex. hockey, basket-ball)	Voir activité concernée			
FA	Soccer	353	542	730	793
PV	Patinage de vitesse (sans arrêts, vitesse modérée)	250	330	360	370

15 minutes de...

TT	Tennis de table	300	370	420	440
T	Tennis (jeu demi-rapide)	350	440	480	520
VB	Volley-ball	350	440	480	520
MA	Marche (une marche de 15 minutes peut changer votre vie)	250	310	350	380
HA	Haltérophilie	131	193	262	327
Y	Yachting (compétition), voile	250	330	360	370
YO	Yoga	180	230	270	300

30 minutes de...

C2	Canot (sans arrêt)	200	275	300	320
CY	Cyclisme (8.85 km/h—5.5 m/h)	200	250	280	300
JA	Jardinage (désherbage, binage) (1 à 2 heures)	233	357	481	522
AL	Alpinisme	391	609	820	841
PL	Plongée sous-marine	350	440	480	510
SN	Ski nautique (temps accumulé)	400	480	530	550

45 minutes de...

QU	Quilles (ligue)	200	260	300	330
CU	Curling (balayage)	400	470	520	540
G	Golf (sans voiturette)	230	290	320	340

60 minutes de...

SA	Ski alpin (comprend le temps d'attente au remonte-pente)	Chiffres non disponibles			
TA	Tir à l'arc	250	320	370	380
CR	Cricket	300	400	450	475
BG	Boules sur gazon	120	180	240	300

Prime pour Physitest Canada

PC	Niveau minimum de forme physique = 2 cercles Niveau recommandé de forme physique = 10 cercles (Créditer les points primes une fois par an.)
----	---

*Données concernant les dépenses caloriques tirées de Fitness Finders Calorie Counter, Spring Arbour, Michigan. YMCA Shape Up and Live, de Peter Stothart.

Fiche de pointage

En attendant votre prochaine brochure, nous vous conseillons d'enregistrer vos activités sur la pratique fiche de pointage. De cette façon, tout sera porté à votre crédit.



Ontario

Ministère
des Affaires
culturelles
et des Loisirs

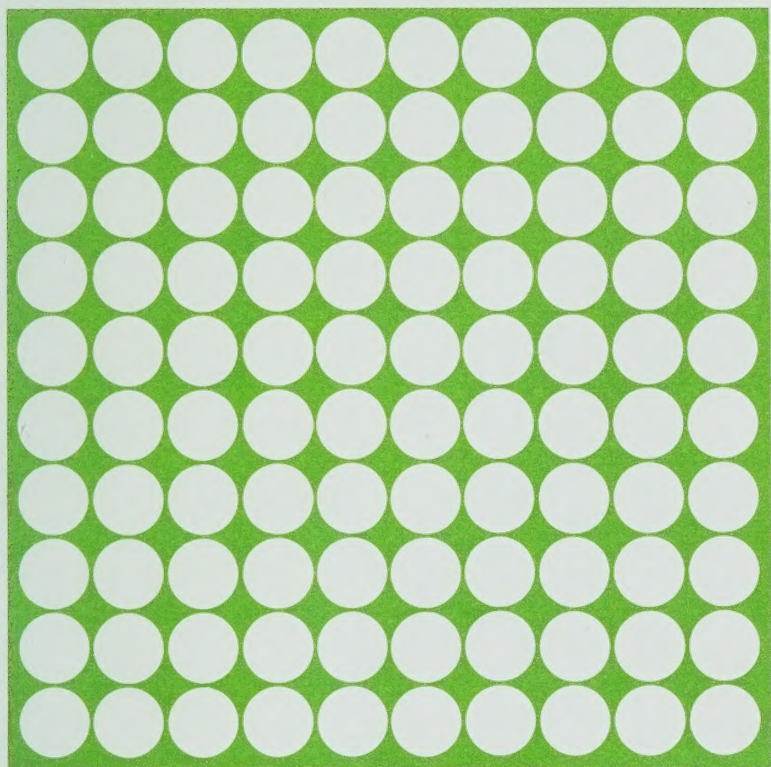
Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

Feuille de pointage – Deuxième niveau

Inscrire l'indicatif de chaque activité dans le nombre voulu de cercles. Chaque cercle rempli indique un progrès vers votre objectif personnel d'activité physique.

A 10x10 grid of 100 empty circles, arranged in 10 rows and 10 columns. The circles are white with a thin black outline, set against a light blue background. This grid is used for tracking progress, where each filled circle represents a step towards a personal physical activity goal.



FÉLICITATIONS!

Une fois tous les cercles remplis, complétez la formule de demande de récompense et envoyez-la. Ne manquez pas d'y joindre les feuilles de pointage.

Deuxième niveau

Date du début _____ Date de la fin _____

Signature _____

Formule de demande de récompense du 2^e niveau

No. d'enreg. Réservé au bureau
à Progrex 5 TR PRE LVL INIT.

1				
6				

3	F	2	
7	8	9	10

1
11

JOUR	MOIS	ANNÉE
2	14	17 18

Remplir ces pages et les envoyer à:
Agent des récompenses,
Ontario En Forme,
Ministère des Affaires culturelles
et des Loisirs, Queen's Park
Toronto, Ontario M7A 2R9

19	Norm de famille	Prénom	49
12	Rue	App.	42
43	Ville	Province	Code postal
		O N T	73

Nous pensons que vous méritez un petit supplément à votre certificat de réussite.
Veuillez indiquer si vous préférez un écusson on un insigne. ☐ Écusson ☐ Insigne
Si vous avez déménagé récemment, veuillez indiquer votre nouvelle adresse ci-dessous.

Rue _____ App. _____
Ville _____ Province (Ont.) _____ Code postal _____



Ministère
des Affaires
culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre